r. 2. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

ROK I. NR. 2.

MŁODA MATKA

Dwutygodnik

poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka do lat 7-miu

popierany przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

DRUGI ZESZYT KWIETNIOWY.

Redakcja i administracja, Al. Ujazdowskie 32 m. 1, tel. 130-46.
Konto P. K. O. 14555.

O WYCHOWANIU

USZANUJ INDYWIDUALNOŚĆ DZIECKA.

Zdarzają się matki, i to właśnie tak zwane „dobre" matki, dzieciom bardzo oddane, które postanawiają, że dziecko ma być takie a takie — nie licząc się z tem, że ono z natury jest właśnie całkiem inne. Stwarzają sobie poprostu pewien idealny, a fikcyjny obraz, starają się przełamać indywidualność dziecka, aby je do tego fikcyjnego obrazu za wszelką cenę upodobnić.

Wtedy wychowanie zamienia się w walkę. Matki takie powinny skierować swe wysiłki nie do przełamywania natury dziecka, lecz do pokierowania nim w taki sposób, żeby dziecko, nie przestając być sobą, mogło owe przyrodzone właściwości jaknajlepiej wykorzystać.

Tu należy sobie uświadomić, że wady, odpowiednio pokierowane i nastawione mogą się stać zaletami... a z dziecka o silnej indywidualności, trudnego do prowadzenia można nieraz osiągnąć więcej, niż z bezbarwnego i potulnego — tylko trzeba wobec tej indywidualności zająć stanowisko rozumne i tolerancyjne.

Poznawszy dziecko i uświadomiwszy sobie po jakiej linji ma iść jego wychowanie, należy postarać się z h a r m o n i z o w a ć w p ł y w y d z i a ł a j ą c e n a d z i e c k o w jego otoczeniu. Niech nie będzie tego, że matka mówi jedno, a babcia drugie. Że ojciec jawnie lekceważy zdanie matki, ciotka wydaje rozkaz przeciwny rozkazowi babki, a wszyscy razem krytykują nauczyciela i wyśmiewają znajomych, dla których każą być grzecznym w ich obecności. — W dalszym ciągu idzie za tem uzgodnienie wpływu domu i wpływu szkoły.

Szanując indywidualność dziecka, jego zabawy, zabawki, pracę, twórczość, wystrzegając się lekceważącego stosunku do jakiegokolwiek z przejawów jego myśli, żądajmy tego samego od dziecka: n i e c h m a d o w s z y s t k i c h i d o w s z y s t-

kiego stosunek życzliwy i naturalny i prosty, niech nikogo i niczego nie lekceważy i nie wyśmiewa. Trzeba się postarać o taki układ stosunków w domu, żeby świat dziecka możliwie nie kolidował ze światem dorosłych, żeby dziecko miało czas i miejsce na swobodną zabawę — nie przeszkadzając zbytnio życiu dorosłych, — i kąt na swoje zabawki, patyki, kasztany i t. d. — nie zarzucając niemi całego mieszkania. Racjonalne rozłożenie czasu i miejsca pomiędzy temi dwoma światami doskonale wpłynie na spokój i pogodę w domu.

I jeszcze jedno: poddając kontroli rozwój psychiczny dziecka, i swój do niego stosunek, matka powinna stosować to samo do siebie. Wychowywanie samego siebie musi być podstawą wychowywania innych.

W gwarze i troskach życia, w ciągłem załatwianiu spraw codziennych tak łatwo zatracić świadomość tego, czy się postępuje słusznie: czy zakazy, które się wydaje, wynikają z istotnej potrzeby, a nie ze złego humoru? Czy się zachowuje spokój i pogodę?

Stanowczo lepiej jest udzielać się dziecku mniej, a w lepszym stanie ducha i umysłu, niż być z niem ciągle w zdenerwowaniu i zmęczeniu, jakie wywołuje stałe obcowanie z dzieckiem.

Należy pamiętać także o własnym rozwoju i własnym świecie duchowym — wychowanie nie jest sprawą tylko kilku pierwszych lat, a rola mądrej matki staje się tem ważniejsza, im bardziej skomplikowane sytuacje i zagadnienia stają przed dzieckiem w miarę jego wyrastania.

H. Boguszewska.

PLOTECZKI MACIERZYŃSKIE

Kiedy się ma lat szesnaście i przyjaźni się z osobą, mającą lat szesnaście, przychodzą takie chwile, że się trzeba „nagadać". Odprowadzają się więc dziewczątka ze trzy razy do domu tam i napowrót, lub 3 razy zmieniają ucho rozgrzane przy telefonie, lub rozszerzonemi oczami oglądają świt w oknie, siedząc na łóżkach po przegadanej nocy. Czas pędzi jak szalony, a z serca nie ubywa treści...

Jest jeden jeszcze okres życia, że się nie można nagadać. Dzieje się to wtedy, gdy staje się ten dziw nad dziwy: ma się własne, małe, prawdziwe dziecko — gdy druga młoda kobieta ma też małe, własne, prawdziwe dziecko — i gdy te kobiety się spotkają. Wtedy czas pędzi, a z serca nie ubywa treści... Nie podobna się samej zachwycać, cieszyć, niepokoić. I tak słodko jest być zrozumianą...

Prosimy młode matki, aby nadsyłały nam opowieści o swoich dzieciach, dziecinne pytania, rozmowy, uwagi. Wszyscy, tak zwani, dorośli przeceniają inteligencję dziecka, niedoceniając jej jednocześnie. Poprostu nie trafiają w sedno. Gdyby wszystkie nasze zdziwienia i zachwyty okazały się słuszne, świat roiłby się od geniuszów. Gdyby dzieci roz-

wijały się tylko tyle, ile my zdołamy dostrzec, nie byłoby wcale postępu w wiedzy, pracy, twórczości i t. d.

Może wspólnemi siłami, zestawiając obserwację, uda nam się trzeźwiej i głębiej spojrzeć w duszę dziecka. Może jedna mamusia dowie się od drugiej, że nie trzeba się martwić, że synek jest gwałtowny, a córeczka minoderyjna, bo przy racjonalnem postępowaniu łatwo to wykorzenić. Może to jeszcze inna matka zdołała zaobserwować, że rezolutne powiedzenia pięciolatka wcale nie idą w parze z jego zaradnością i bystrością w życiu i w przedszkolu, a są rezultatem obcowania ze starszemi lub podniecenia. Dowiemy się może, jak reagują na pojęcia o życiu, losie, śmierci, dzieci obcujące dużo ze starszemi, służbą, lub ludem, a jak dzieci chowane w czterech ścianach wzorowego dziecinnego pokoju, lub odciętego boiska i ogrodu. Czem przechwalają się dzieci wyrosłe na wsi, a czem wychowane w mieście. Możemy się dowiedzieć bardzo, bardzo dużo, jeżeli oddamy się naszym macierzyńskim ploteczkom planowo, gorliwie i bardzo rzetelnie. Rzetelnie? Oczywiście. Znaczy to, że będzie chodziło nam nie o wzbudzenie podziwu, a o tę zawsze najcenniejszą i zawsze najpłodniejszą — prawdę.

***

3 letnia Ewunia kończy śniadanie. Zjadła cały talerz kaszy, cały talerz kompotu — aż sapie. Matka obciera jej buzię i pyta: co się mówi, Ewuniu?

„Nie chcę więcej“, odpowiada maleństwo zupełnie pewne, że o to matce chodziło, dalekie jeszcze od zrozumienia wymagań naszego „wzorowego“ świata. (Wniosek: nie oburzajmy się na wykroczenia dziecka przeciwko tresurze towarzyskiej, od której dzieci są zazwyczaj dalekie).

Taż sama Ewunia, biegnąc, przewraca Babci koszyk z robotą. Co się mówi Ewuniu?

„Daj mi klapsa“? (tonem przypuszczenia).

— Mamo? Jak są gwiazdy urządzone?

— Nie wiemy synku. Albo raczej wiemy bardzo niewiele. Jesteśmy od gwiazd tak daleko, nie możemy tam pojechać, zobaczyć, zwiedzić — dotknąć. Ale ludzie bardzo się starają słabym rozumem pojąć te cuda boże. —

— Jakie z ludzi gapy, mamo! 33 lata mieli Pana Boga na ziemi, to mogli się wszystkiego dowiedzieć!

(Współczesne problemy dziecinne. Rozmowa 6 - letniego Kazia z 8-letnim Staśkiem — bardzo dokładnie powtórzona).

Kazio. Wiesz, ja nie lubię tych pań, co mają takie tu... (pokazuje na usta).

Staś. Aha, i ja nie lubię. Niecierpię. One tak stoją na obcaskach i tak mówią: tiu tiu tiu, dzieńdobry pani, dzieńdobry pani (z wielką minoderją i kręceniem figurką).

K. To są „paniusie“ takie jak w mamy gazecie (żurnal).

(Zaobserwowanie pretensjonalności jako cechy wspólnej rysunkom i postaciom).

St. Z pogardą: pacykują się.

K. Mamo? Ty nie jesteś przecież paniusia?

St. Mamo, a prezydentowa. Prezydentowa nie może być paniusią, prawda? (potrzeba ideału).

W kilka dni potem w tramwaju Kazio widzi rażąco wymalowaną damę bardzo brzydką i niemiłą. Bez ceremonji podniecony zgodnością sądów z braciszkiem wysadza język między ściśniętemi wargami i mówi: be be be be, de de de de...

Matka przerażona, nie przyzwyczajona do tego rodzaju wybryków, momentalnie wstaje i wysiada.

Kaziku! Jak ty możesz! To brzydko, nie wolno się z nikogo wyśmiewać. Nigdy! A ile razy ty miałeś mokry nosek, czy się z ciebie w tramwaju wyśmiewali?

Kazik z punktu: No tak, ale jak ja mam mokry nosek, to nienaumyślnie, a ta paniusia to naumyślnie taka!

Uwaga. Dziecko nieraz doskonale obserwuje. Rzetelność i prawda zawsze działają na psychikę dziecka — dzieci czują fałszywość argumentowania, choć nie zawsze umieją to odeprzeć. Dziecko b. często zamilczy, choć dobrze wie że starszy się myli. Nie ufajmy zbytnio głupocie dzieci.

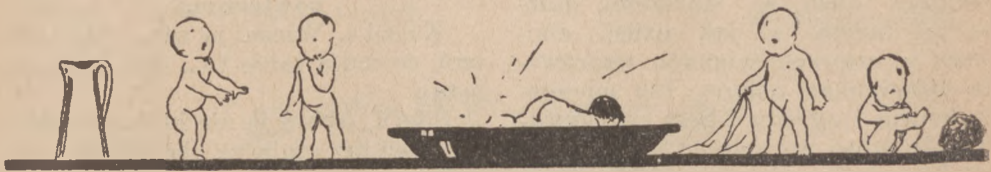
7½ letni Piotruś ubiera się już około 2 godzin i jeszcze ma tylko jedną pończochę. — Przychodzi ojciec i podniesionym trochę głosem przykazuje szybkie wykończenie toalety.

Piotruś po wyjściu ojca, słysząc zatrzaśnięcie drzwi wejściowych. Oho, Tatuś poszedł, mogę się nie posłuchać.

Matka. No a Mama? Musisz się i matki posłuchać.

Piotruś (szczerze). Nie. Tatusia muszę, bo Tatusia krzyku nie lubię, a Mamy krzyk nie robi mi przykrości, to się mogę nie posłuchać. (Przygląda się zmartwionej matce), ale to nie znaczy żebym mamę mniej kochał. Nawet wcale nie!

Temat do rozmyślań: Co to jest karność. Jak dalece dzieci umieją sobie uświadomić swoje uczucia. O ile wolno wyzyskać strach, tak zwany posłuch ect.



O WAŻENIU NIEMOWLĄT

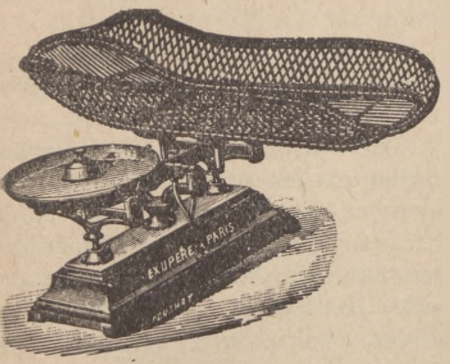
Jednym z najlepszych sprawdzianów zdrowia i prawidłowego odżywiania niemowlęcia jest jego waga, ściślej t. zw. krzywa wagi t. j. kierunek, w jakim waga podąża w pewnym okresie czasu.

Określonemu wiekowi niemowlęcia odpowiada należna waga. Duże odchylenia od liczb przeciętnych, zarówno w kierunku zbyt małej wagi, jak i nadmiernej, świadczą o zaburzeniach w odżywianiu dziecka.

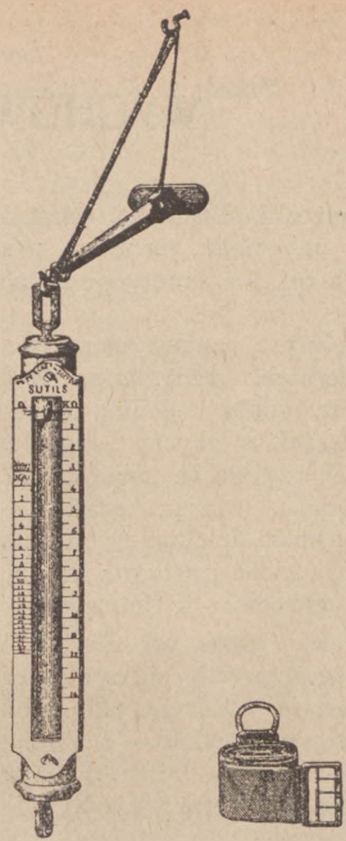
Z tego, co powiedziane, wynika, że, o ile to jest możliwem, należy w domu ważyć niemowlę. Ważenie dziecka ma na celu bądź to ustalenie jego istotnej wagi, bądź to ustalenie ilości wysysanego każdorazowo pokarmu. Oczywiście ocenę należytą tych lub innych danych wagowych należy pozostawić lekarzowi - specjaliście. Matka powinna umieć dziecko ważyć, notować wagę, oraz wiedzieć. poco się to robi.

Niemowlę zdrowe wystarczy ważyć w domu jeden raz w tygodniu, niemowlę chore należy ważyć codziennie. Dla ważenia niemowląt można posługiwać się zwykłą wagą handlową Robervala, zastępując w niej jedną miseczkę koszykiem, w którym układamy niemowlę. Ważymy dziecko zwykle przed pierwszem karmieniem, możliwie po oddaniu moczu i kału. Niemowlę powinno być przytem rozebrane. Dla ustalenia ilości

wyssanego przez dziecko pokarmu należy je ważyć przed przyłożeniem do piersi i po odjęciu od niej. Dziecko przytem może być ubrane.



W sprzedaży znajdują się specjalne przyrządy do ważenia niemowląt (rys. I). Jeśli nabycie ich jest niemożliwe, można posługiwać się każdym innym rodzajem wagi. We Francji naprz., na prowincji jest w użyciu waga sprężynowa nader prosta, z haczykiem u spodu, na którym zawiesza się niemowlę zapomocą szerokiego paska, obejmującego tułów pod pachami. Górna część wagi może być umocowaną przy ścianie lub nawet trzymaną w ręku (rys. II).



Istnieje również typ wagi sprężynowej, stojącej na podstawie. Na talerzu wagi umieszcza się koszyk dla ułożenia niemowlęcia; wskazówka na tablicy poniżej wykazuje wagę w gramach. Waga sprężynowa ma tę wadę, że nie jest dokładna o ile chodzi o odchylenia nieznaczne (gramy). Lepsza jest zwykła waga dwuramienna. Aby uwidocznić dokładnie nietylko wagę jednorazową dziecka, ale i kierunek wagi, najlepiej notować wagę w sposób następujący: — bierzemy papier kratkowany, na którym w linji pionowej wypisujemy liczby wagi niemowlęcia w gramach, w linji poziomej zaś oznaczamy tygodnie (lub dnie). Po zważeniu niemowlęcia oznaczamy krzyżykiem jego wagę w miejscu przecięcia linij prostopadłych, łączących odpowiadającą cyfrę z odpowiednim tygodniem. Po pewnym czasie następujące po sobie krzyżyki łączymy linją; w ten sposób uwidacznia się nietylko waga jednorazowa, lecz jej kierunek i ewentualne wahania. Wzór tablicy do notowania wagi damy w jednym z następnych numerów. Matka, która pokaże lekarzowi taką krzywą wagi, ułatwia mu orjentację co do poprzedniego stanu odżywiania dziecka. A wszak zadaniem matki jest współdziałanie z lekarzem przez dostarczanie mu możliwie ścisłych wskazówek o rozwoju dziecka ewent. początku choroby, jej przebiegu, objawach, ciepłocie ciała, wadze i t. d.

Dr. J. Wiszniewski.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Saneczki, ślizgawka, wszystkie zabawy na śniegu, narty — wszystko na ten rok już skończone bezpowrotnie...

Stoimy u progu sezonu gier i zabaw letnich, wzdychając do dobrej pogody, ciepła i słonka. A tu — w marcu, jak w garncu... Już, już wydaje się, że się ta „prawdziwa" ciepła, śliczna wiosna zaczęła, — gdy po pół godzinie chmury ołowiane pokrywają niebo i zaczyna kropić „maczek" marcowo - kwietniowy...

Dzieci, które już zdążyły wyjść na spacer, pakuje się zpowrotem do mieszkania, które po zakosztowaniu wiosennego powietrza i słonka wydaje się jeszcze bardziej dusznem, ponurem. To denerwuje dzieci. Nie mogąc znaleźć dla siebie ani miejsca ani zabawy, zaczynają kaprysić, grymasić, płatać częstokroć niezupełnie niewinne figle, to zaś denerwuje rodziców czy wychowawców i... atmosfera domowa zaczyna być przeładowaną „elektrycznością". Sytuacja kończy się najczęściej klapsem, morzem łez i obustronnem niezadowoleniem. Aby uniknąć tych „wojen domowych" w sprzyjającym im obecnie okresie musimy postarać się „wyładować" tę „elektryczność" w jakimś niewinnym, a jednocześnie dla dzieci pożytecznym kierunku.

Jednym ze środków prowadzących ku temu są ćwiczenia cielesne prowadzone w postaci gier i zabaw w mieszkaniu, mogące być przeniesionemi z całem powodzeniem przy odpowiedniej aurze na świeże powietrze.

Aby zająć dzieci jaknajbardziej, najlepiej jest wprowadzać w te gry element współzawodnictwa, co bardzo dzieci bawi, a, co najważniejsze jednocześnie zmusza do pewnego wysiłku fizycznego, — wyrabia więc je. Jedna z takich gier jest np. przeciąganie liny, uwidocznione na załączonej fotografji.



Może być ono wykonywane w pozycji siedzącej, stojącej, a nawet leżącej. Jedynym potrzebnym przyborem jest lina, sznur, skręcony ręcznik, czy nawet prześcieradło. Ilość dzieci — obojętna, w każdym bądź razie parzysta. W odległości przypuśćmy metra od środka liny w obie strony zawiązujemy na niej wstążeczki, tasiemki, czy sznurki. Na podłodze (latem zaś na ziemi) zaznaczamy linję środkową pomiędzy walczącymi, nad którą przy rozpoczęciu zabawy winien się znajdować środek liny, czy ręcznika, którego końce zostają oddane w ręce dwu „drużyn" walczących, dobranych w/g wagi i

siły. Teraz na sygnał dany przez kierującego zabawą, obie „drużyny“. ciągnąc z całej siły linę w swoją stronę, starają się przeciągnąć ją aż do znaczka (wstążka czy tasiemka) poza linję środkową na swoją stronę co się notuje jako zwycięstwo. Trzykrotne (lub wielokrotne nieparzyste) takie przeciąganie daje możność ustalenia zwycięzcy i... rozdania nagród, po skończonych trudach i znojach.

Inną zabawą może być wyścig na jednej nodze przez całą długość pokoju (lub kilku pokoi, czy też dystansu oznaczonego w ogrodzie, parku i t. p.), a wyglądający, jak na poniższem zdjęciu.

Tutaj zbędne są już jakiekolwiekbądź przyrządy, za wyjątkiem chyba orzechów czy cukierków, położonych na mecie. Przed rozpoczęciem takiego wyścigu każe się tylko dzieciom stanąć w jednej linji i uchwycić jedną z nóg ręką w kostce tak, jak na fotografji. Na dany sygnał — ruszają wszyscy jednocześnie ku mecie i... „słodkiemu“ zwycięstwu.

Naturalnie, iż przy większej ilości dzieci, a szczególnie różnicy wieku, wagi, sił i temperamentu należy naszych „championów“ podzielić na grupy tak, żeby wszyscy mieli szanse zwycięstwa. Nakoniec pomiędzy zwycięzcami z poszczególnych grup może być zorganizowaną generalna batalja o pierwszeństwo i... cukierki, naturalnie po należytem „wysapaniu się“.

Dr. J. Gruner.



DRUGI LIST DO MAMUSI

w sprawie odry

II.

Z 254 dzieci, zmarłych w 1925 r. w Warszawie wskutek odry, przypada:

na dzieci w wieku w 1 roku życia 78 = 30,7%,

na dzieci w wieku od 1 — 2 lat 106 = 41,7%,

razem na dzieci w pierwszych dwóch latach życia 72,4%;

na dzieci w wieku od 2 — 5 lat 62 = 24,4%,

na dzieci w wieku od 5 — 10 lat 7 = 2,8%,

na dzieci w wieku od 10—15 lat 1 = 0,4%.

Więc ¾ wszystkich zmarłych na odrę dzieci stanowią dzieci do lat trzech; dzieci powyżej lat pięciu bardzo rzadko umierają wskutek odry.

Jeszcze jaśniej uwydatnia się wpływ wieku na zejście odry w następującem zestawieniu, podanem przez wybitnego pedjatrę monachijskiego prof. M. Pfaundlera:

a) ze 100 odrowych dzieci w 1 roku życia umiera przeciętnie 23%,

b) ze 100 odrowych dzieci w wieku od 2 — 5 lat umiera 4,5%,

c) ze 100 odrowych dzieci w wieku od 6 — 10 lat umiera 0,5%,

d) ze 100 odrowych dzieci w wieku powyżej 10 lat umiera 0,3%.

Stosunek więc a) — śmiertelności wśród dzieci chorych na odrę, będących w wieku niemowlęcym, ma się do b) — śmiertelności dzieci w wieku od 2 do 5 lat i do c + d) — śmiertelności wśród dzieci powyżej 5 lat, jak 100 : 20 : 2, czyli dla dziecka, o ile zachoruje na odrę w pierwszym roku życia, niebezpieczeństwo śmierci jest 50 razy większe, niż dla diecka powyżej pięciu lat.

Ze wszystkiego, co wyżej powiedziałem, jasno wypływa pierwszy kardynalny warunek walki z odrą: chcąc zwalczać śmiertelność wśród dzieci wskutek odry, należy chronić dzieci drobne od zakażenia się odrą, zwłaszcza zaś dzieci w pierwszych dwóch latach życia, gdyż im dziecko jest młodsze, tem przebieg choroby cięższy i niebezpieczeństwo powikłań i zejścia śmiertelnego większe.

Odra jest wrogiem dzieci nietylko dlatego, że może być bezpośrednią przyczyną śmierci, lecz również i dlatego, że pośrednio może się przyczynić do rozwoju innej ciężkiej choroby u dziecka po przebytej odrze. Dzieje się to dlatego, że odra osłabia organizm dziecka, zmniejsza jego siły żywotne. Żadna choroba wieku dziecięcego nie obniża tak odporności organizmu na inne zakażenia, jak odra.

Z chorób, które najczęściej zaczynają się rozwijać po odrze, na tem miejscu wymienię tylko jedną najgroźniejszą: gruźlicę.

U dzieci, pochodzących z rodzin gruźliczych, u dzieci skrofulicznych, zapadających często na zapalenie oskrzeli, mających stany podgorączkowe, u dzieci, u których przed odrą stwierdzano gruźlicę gruczołów przyoskrzelowych lub bardzo małe nieczynne zmiany gruźlicze w płucach — po odrze, wskutek zmniejszenia odporności, gruźlica zaczyna

się rozwijać; dzieci po odrze zaczynają gorączkować, nie poprawiają się, chudną i często po kilku tygodniach lub miesiącach u tych dzieci rozwijają się suchoty płucne, lub gruźlicze zapalenie opon mózgowych, czyli tak zwane gruźlicze zapalenie mózgu.

Można powiedzieć, że wiele dzieci, chorych na suchoty płucne, na gruźlicę opon mózgowych lub na gruźlicę innego narządu, nie zachorowałyby na tę groźną chorobę, gdyby poprzednio nie chorowały na odrę.

Z powyższego wypływa drugi kardynalny warunek walki z odrą: należy chronić od odry dzieci zagrożone gruźlicą lub chore na gruźlicę. Aby zmniejszyć niepokój matek, mających takie dzieci, wyraźnie podkreślam, że u tych dzieci — po odrze — złośliwa postać gruźlicy może się rozwinąć, lecz nie musi.

Wiesz już teraz Matko, że dzieci przed odrą chronić trzeba i wiesz, jakie dzieci głównie należy strzedz przed tą chorobą.

JAK NALEŻY CHRONIĆ DZIECKO PRZED ZACHOROWANIEM NA ODRĘ.

Wszyscy ludzie są wrażliwi na odrę: dorośli nie chorują na odrę dlatego, że już w dzieciństwie ją przechodzili. Tylko niemowlęta w pierwszych miesiącach życia posiadają bierną, odziedziczoną po matkach odporność, która jednak szybko wygasa i już w drugim kwartale, a tembardziej w drugiem półroczu prawie wszystkie niemowlęta, nawet karmione piersią, są na odrę wrażliwe i mogą przy zetknięciu się z chorym odrowym zakazić się tą chorobą.

O zarazku odrowym wiemy, że z jednej strony jest on bardzo lotny, t. j. bardzo łatwo i szybko przy kichaniu, kaszlu z prądami powietrza przenosi się z chorego na inne osoby, z drugiej strony — jest on bardzo nietrwały, t. j. może rozwijać się tylko we wrażliwym na odrę człowieku i bardzo szybko ginie w powietrzu i na różnych przedmiotach, otaczających chorego; przeniesienie więc zarazka przez przedmioty lub zdrowe osoby z otoczenia chorego jest prawie wykluczone.

Od chwili zakażenia, t. j. od chwili wtargnięcia zarazka do ustroju, aż do zjawienia się początków wysypki odrowej upływa 14 dni. Okres ten zwie się okresem wylęgania i jest stałym, w wyjątkowych tylko razach trwa o kilka dni dłużej. Okres wylęgania dzieli się na dwie nierówne i niestałe części: 1) okres bezobjawowy, utajony, w ciągu którego dzieci robią wrażenie zupełnie zdrowych, chociaż już zaraza w nich tkwi — okres ten trwa przeciętnie 9 — 11 dni, po których następuje drugi okres tak zw. zwiastunów choroby, charakteryzujący się katarem, kaszlem, zaczerwienieniem oczu, łzawieniem często światłowstrętem, podniesieniem się ciepłoty, ogólnem niedomaganiem. Okres zwiastunów trwa zazwyczaj 3 — 5 dni, jednak względnie często zdarzają się przypadki, w których wyżej wymienione objawy zwiastunowe występują o wiele wcześniej, i wtedy okres bezobjawowy trwa 5 — 7 dni, a okres zwiastunów tydzień i dłużej.

Wyżej wymienione zewnętrzne objawy okresu zwiastunowego nie są charakterystyczne dla odry, mniej więcej podobne objawy występują i w innych chorobach, naprz. w influenzie.

Doc. Dr. Wł. Szenajch.

d. c. n.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

1. Mleczna zupa z owsianych płatków.

Wziąć:

¾ szklanki (150 cm.³) mleka.

2 łyżeczki od herbaty (10 gr.) kaszy owsianej (herkulo).

1½ łyżeczki od herbaty (7½ gr.) cukru.

½ szklanki (100 cm.³) wody.

1) Wymyć kaszę w gorącej wodzie.

2) Po wymyciu wsypać do rondelka i zalać ½ szklanką zimnej wody.

3) Gotować na wolnym ogniu przez 45 minut, aby kasza doskonale rozkleiła się, a mieszanina wygotowała się do 30 cm.³.

4) Przetrzeć przez bardzo gęste sito, aby w przetartej masie nie była krupek, ani łusek.

5) Do niej wsypać cukier i zalać ją mlekiem.

6) Pozostawić na ogniu i ciągle mieszając trzymać, aż do zagotowania.

Uwaga. W ten sam sposób przygotowuje się zupę z kaszy jęczmiennej i zupę z ryżu.

2. Zupa z mąki pszennej na mleku.

Wziąć:

¾ szklanki (150 cm.³) mleka,

1—2 łyżeczki od herbaty (5—10 gr.) mąki pszennej,

1½ łyżeczki od herbaty (7½ gr.) cukru.

1) Mąkę i cukier razem dokładnie wymieszać.

2) Dolać do mieszaniny 1—2 łyżki stołowe (15 — 30 cm.³) zimnego mleka i rozbić razem na papkę.

3) Rozprowadzić papkę jeszcze 2 łyżkami mleka, aby utworzył się zawiesisty płyn bez krupek.

4) Resztę mleka pozostawić na ogniu i zagotować.

5) Na gotujące się mleko, mieszając ciągle, wolno wlewać rozbitą mąkę.

6) Gotować przez 10 minut.

Uwaga. W ten sam sposób można gotować zupę z mąki ryżowej, żytniej, lub kukurydzowej.

3. Przyrządzanie fosfatyny.

Wziąć:

¾ szklanki (150 cm.³) mleka,

1 łyżeczkę od herbaty (5 gr.) fosfatyny,

½—1 łyżeczkę od herbaty (2½—5 gr.) cukru.

1) Wsypać cukier i fosfatynę do suchej filiżanki i razem dobrze wymieszać.

2) Dolać do mieszaniny trochę (1 łyżkę stołową) zimnego mleka i rozbić fosfatynę dokładnie, aby utworzyła się gęsta papka, bez krupek.

3) Powtórnie rozprowadzić papkę zimnem mlekiem (1—2 łyżki stołowe).

4) Resztę mleka wlać do rondelka i zagotować.

5) Na gotujące się mleko wlewać rozbitą fosfatynę i mieszając ciągle gotować, aż do kipienia.

Uwaga: Powyższe jedzenia mogą być stosowane u niemowląt w końcu 3-go i w 4-ym kwartale życia.

Lucyna.



O WYJAZDACH LETNICH

Zbliża się lato, a wraz z nim aktualną staje się kwestja wyjazdu z miasta.

Już dziś od większości matek słyszymy zapytanie: „Dokąd jechać?“ Niejednej z nich nasuwa się jednocześnie myśl: „Za co jechać?“

Dlatego też uwzględniając ciężkie warunki materjalne doby obecnej i rozumiejąc, iż wyjazd na lato połączony jest z dużym wysiłkiem, należy uczynić trafny wybór, aby trudy nie poszły na marne.

Wiadomości o właściwościach leczniczych klimatu i zdrojów są naogół mało popularne, stąd też wynika powszechne błąkanie się w kręgu mniej lub lepiej znanych nazw miejscowości kuracyjnych.

Jeżeli wybór odpowiedniej miejscowości dla osób starszych wymaga zasięgnięcia fachowej porady, to w większym stopniu dotyczy to decyzji w sprawie wyjazdu dziecka zdrowego lub chorego.

Czynnikami klimatycznemi w odniesieniu do człowieka są powietrze, jego ciśnienie, ciepłota, wilgotność, czystość, słońce oraz położenie geograficzne i charakter roślinny terenu.

Celem jaki nam przyświeca, gdy zalecamy leczenie klimatyczne jest albo odciążenie ustroju osłabionego, lub ćwiczenie go. Przeważnie ćwiczenie mamy na celu, wysyłając chorego nad morze, w góry, lub lasy. Ćwiczenie polega na silniejszem działaniu bodźców naturalnych jak słońce, powietrze, ciepło. Poza tem wspieramy organizm przez wypoczynek i dobre odżywienie. Oprócz bodźców klimatycznych dodajemy często choremu bodźce inne w postaci ćwiczeń cielesnych i zabiegów wodoleczniczych i innych.

Rozmaitość klimatu na ziemiach Polski wpływa na różnorodność jego własności leczniczych w pewnych okolicach Rzeczypospolitej.

Z tego punktu widzenia mówimy o dziedzinie bałtyckiej, nadmorskiej, o dziedzinie śródpolskiej i wreszcie o dziedzinach górskiej i podgórskiej.

Zamiarem naszym jest omówienie w tej kolejności okolic poszczególnych i miejscowości klimatycznych, a następnie zajmiemy się opisem naszych zdrojów.

Wpływ jakiemu poddajemy się, przebywając nad morzem polega na działaniu powietrza, światła i wody. Powietrze morskie znajduje się nad samą powierzchnią morza, nad lądem zaś tylko wtedy, gdy wieje wiatr od morza.

Wpływ powietrza morskiego zależy od jego ciepłoty, zawartości pary wodnej i braku pyłu.

Te trzy własności tłomaczą korzystne działanie lecznicze na nieżyty dróg oddechowych.

Co się tyczy wpływu promieni słonecznych, to jest on wydatniejszy dzięki brakowi kurzu, osłabia go zaś obfita zawartość pary wodnej w powietrzu.

Działanie wody morskiej sprowadza się do wpływu ciepła, ruchu wody i jej chemicznego składu. Położenie geograficzne naszego wybrzeża odbija się na ciepłocie wody morskiej. Z tego względu, o ile przyjmiemy temp. + 15° C. za taką, przy której można rozpocząć kąpiele, sezon kąpielowy nad Bałtykiem zaczyna się pod koniec czerwca, kończy się zaś z początkiem września.

Polskie wybrzeże nie nadaje się na pobyt całoroczny z powodu burzliwej zimy i wiosny, jest jednak dobrem latowiskiem dla dzieci wątłych, osłabionych po przebytych chorobach.

Naogół zalecamy pobyt nad morzem dzieciom anemicznym, przy ka-

tarach górnych gróg oddechowych, oraz w lekkich postaciach gruźlicy gruczołów i kości. Polskie wybrzeże morskie rozpada się na 2 części:

1. Część zatoki gdańskiej.
2. Półwysep Hel i brzeg otwartego morza do granicy zachodniej Rzeczypospolitej.

Wybrzeże zatoki od granicy gdańskiej do Oksywji jest płaskie, daje dostęp do morza z piękną plażą piaszczystą. Zatoka pucka nie nadaje się na kąpielisko ze względu na płytkość wody, półwysep Hel natomiast zalesiony, wysunięty w morze posiada nadzwyczajne zalety jako nadmorska miejscowość klimatyczna.

Wybrzeże, nadające się do kąpieli, zaczyna się na zachód od Jastarni i ciągnie się aż po osadę Hel na samym cyplu.

Wybrzeże północne nad otwartem morzem posiada plażę piaszczystą, rozszerzającą się w okolicy Wielkiej Wsi, ciągnącą się aż do Chłapowa. Dalej zaś do zachodniej granicy wybrzeże jest skaliste.

Największą osadą w zatoce gdańskiej jest Gdynia z wyborną plażą i lasami w głębi lądu.

Na półwyspie jest szereg wiosek rybackich, z których znaczniejsze są Jastarnia i Hel. U nasady półwyspu leży Wielka Wieś z wspaniałą plażą, dalej Karwia i Chłapowo.

Wszystkie te miejscowości, nadające się znakomicie na letnisko, cechuje nadmierna prostota urządzeń i brak niektórych wygód koniecznych dla osobników chorych lub osłabionych.

Położone na obszarze wolnego miasta Sopoty pod względem urządzeń mieszkaniowych i wygód stoją znacznie wyżej. Nie posiadają natomiast dobrych warunków klimatycznych i kąpielowych.

Powoduje to bliskość Gdańska, kt. kanalizacja uchodzi do morza i gdzie stale dymią parowce oraz niedalekie położenie ujścia Wisły, niosącej swe mętne wody do morza.

Dr. Paweł Baumryter.

(D. c. n.).

APTECZKA DOMOWA TROSKLIWEJ MATKI

Leczenie chorego dziecka należy wyłącznie do lekarzy specjalistów. Przy każdem cierpieniu, które wywoła zaniepokojenie u matki, koniecznem jest poddanie dziecka szczegółowemu badaniu pedjatry. Są jednak cierpienia nieznaczne, jakieś skaleczenie, oparzenie lub lekka niestrawność, które rozsądna matka zwalczyć potrafi sama.

W tym celu musi ona być zaopatrzoną w apteczkę domową, w której znajdzie niezbędne środki podręczne. Przytem i poważna choroba, leczona przez lekarza, wymaga pewnych zabiegów prostych, które matka wykona w domu sama i dla których musi mieć najprostsze środki w domu.

Na apteczkę domową najlepiej przeznaczyć specjalną szafkę ścienną, koniecznie na klucz zamykaną. Podkreślam konieczność zamku, gdyż znam nieszczęśliwe wypadki spowodowane niezamknięciem leków lub instrumentów.

W szafce takiej trzeba umieścić trzy półki. Jedna przeznaczona na leki wewnętrzne, druga większa na środki zewnętrzne i 3-ia na najprostsze instrumenty i środki opatrunkowe.

Leki kłaść należy stale na tym samym miejscu, by uniknąć w pośpiechu i zdenerwowaniu pomyłki.

Apteczkę lakierujemy na biało to j. na kolor wesoły, gwarantujący czystość, i wieszamy dość wysoko.

Środków wewnętrznych nie należy gromadzić zbyt dużo: 1) olejek ry-

cynowy, 2) aspiryna i 3) rumianek, wystarczą.

Ze środków zewnętrznych dobrze jest mieć: 1) jodynę do skaleczeń, 2) terpentynę do nacierań, 3) olej lniany napół z oliwą, do oparzeń, 4) talk do zasypywania dziecka, 5) pastę cynkową, 6) spirytus czysty, 7) wodę Burowa do okładów, 8) wodę utlenioną i 9) kwas borny do płukań, 10) czystą oliwę i 12) czystą wazelinę do smarowania okolic kiszeczki przy podrażnieniu; prócz tego następujące środki opatrunkowe: 1) watę, 2) gazę, 3) bandaże i 4) ceratkę.

Z przyborów lekarskich następujące są potrzebne: 1) 2 miseczki emaljowane, 2) termometr do mierzenia temp., 3) termometr kąpielowy, 4) bańki, 5) drewniane łopatki do oglądania gardła i rozsmarowywania maści, 6) gruszka z gumowym końcem, 7) fajansowa filiżanka do płukań i 8) nożyczki małe, krzywe do obcinania paznokci.

Dr. J. Mozołowska.

KAFTANICZKI SPACERKOWE DLA MAŁYCH DZIECI

Podajemy kilka wzorów na kaftaniczki dla malutkich dzieci wraz z odpowiedniemi kapturkami. Kaftaniczki te można uszyć z flanelki lub lekkiego sukienka.

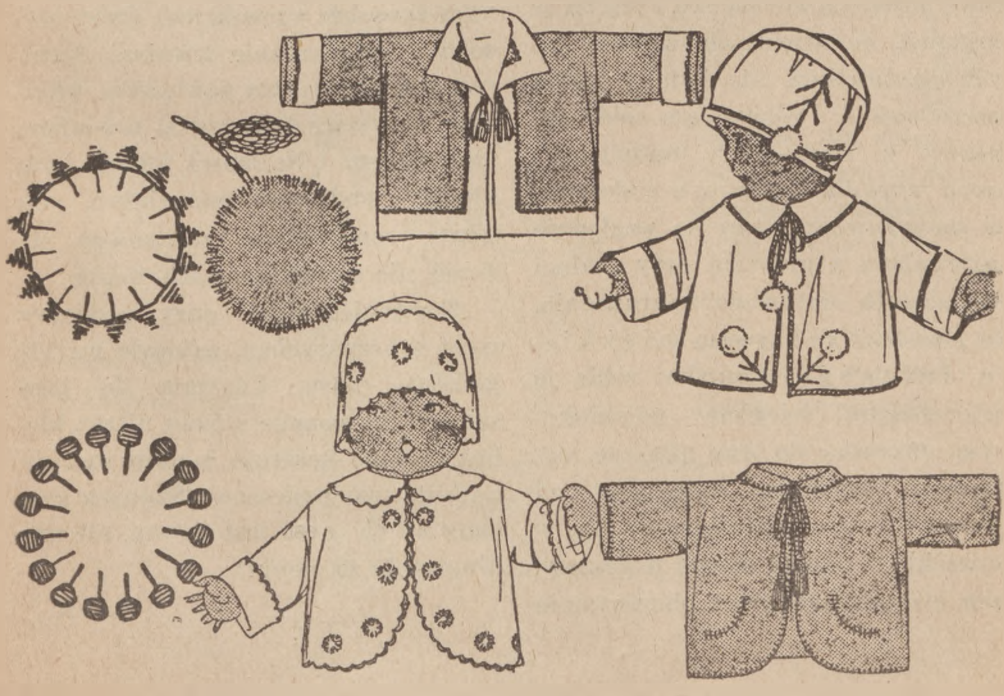
Kołnierzyk, rękawki i brzegi kaftaniczka obdziergane; dla ozdoby można zaznaczyć dzierganiem kieszonki. Wiązanie pod szyją z grubego jedwabnego sznurka.

Kaftaniczek obszyty jedwabnym sznurkiem; ozdobiony aplikacją.

Kaftaniczek i czapeczka wykończone dzierganemi ząbkami i haftowanemi gwiazdkami.

Kaftanik z granatowego sukienka obłożony sukienkiem białem.

Podajemy kilka łatwych motywów, które można zastosować do kaftaników.

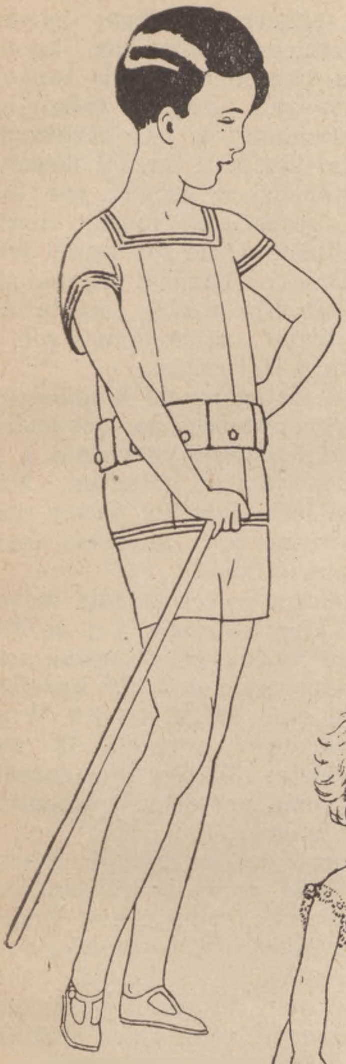


PODESZWY DOMOWEJ ROBOTY

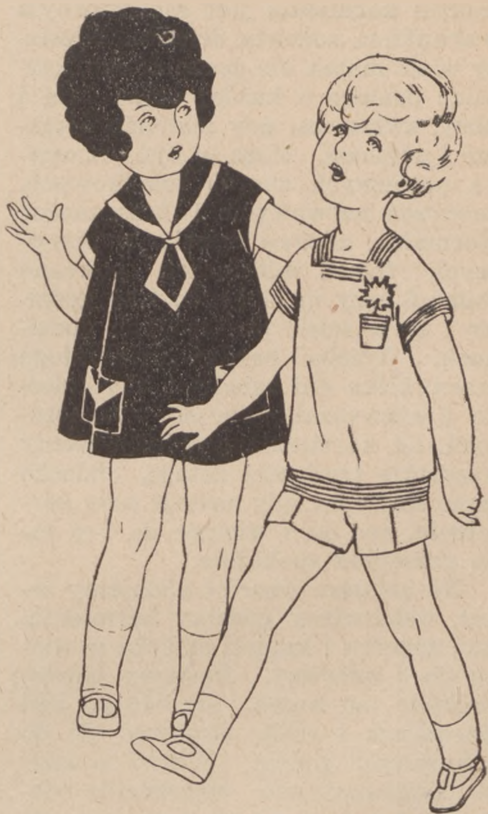
Wydatek na obuwie dziecinne stanowi poważną rubrykę w budżecie domowym. Ze względów oszczędnościowych, dzieci moje w domu chodzą zawsze w miękkich pantofelkach, czy to domowej roboty, czy też kupnych. Dzięki temu obuwie skórzane (najdroższe) znacznie mniej się zużywa, a przytem: 1) mamy w domu mniej hałasu, co jest przecież nie do uniknięcia, gdy kilkoro dzieci jest w ciągłym ruchu, a po 2) podłoga mniej się brudzi, kurzy i niszczy, o ile zaraz po powrocie z dworu dzieci zmieniają obuwie. Złą stroną takich domowych pantofelków są podeszwy, które zdzierają się szybko i trzeba je zmieniać, bo oczywiście zmiana całych pantofelków nie byłaby żadną oszczędnością. Próbowałam robić podeszwy z rozmaitych materjałów; próba wypadła najlepiej z podeszwami sznurkowemi, które są względnie najtrwalsze, a przytem przy małem uszkodzeniu łatwe do naprawienia. Na podeszwy te używam miękkiego lnianego sznurka; robię je najprostszym ściegiem półsłupkowym, używając do tego grubego metalowego szydełka. Zaczynam od „palców" — (naturalnie rzędy idą w poprzek) — nadaję formę podeszwy jaką otrzymałam przez obrysowanie podeszwy używanego pantofelka. (Obrysowuję pantofelek na nodze). Skończywszy tę podeszwę według formy, obwodzę ją naokoło dwoma, a w palcach trzema rzędami tym samym ściegiem, przyczem rochę ściągam". Chodzi mianowicie o to, aby utworzył się podniesiony brzeg. W otrzymany w ten sposób rodzaj rynienki wstawiam pantofelek i przyszywam na okrętkę cienkim, ale mocnym sznurkiem. Chodzi o to, aby przy chodzeniu, przyszycie nie dotykało ziemi, gdyż wtedy sznurek, bardzo szybko się przeciera i ciągle trzeba nanowo przyszywać, a przy podanym sposobie wypada ono dosyć wysoko i jest znacznie trwalsze. Naturalnie do wewnątrz pantofelka wkładam podeszwę tekturową, naklejoną materjałem. Najlepiej jednak „nakładać" podeszwy sznurkowe, gdy tamte poprzednie zaczynają się drzeć, nie odpruwając ich wcale.

Zrobienie takiej pary podeszew wraz z przyszyciem, zajmuje mi 1½ godziny czasu. Używam do tego sznurka kręconego z 5-ciu nitek; kłębek takiego kosztuje 3 złote, starczy na kilka par podeszew. (Sznurek kręcony z 3-ch nitek jest tańszy, ale według mnie za cienki).

A. K.



Ubranko dla chłopca z białego płótna.



Sukienka dla dziewczynki z granatowego aksamitu prążkowanego (do prania).

Ubranko dla chłopca z gabardiny bronzowej, haft i tasiemki ciemno - bronzowe.



Sukienka dla dziewczynki z różowego batystu wykończona walansjenką.

ZEGAR

Prawidłowy i ustalony rozkład godzin karmienia jest nieodzownym warunkiem zdrowia dziecka. Niestety wiele matek nie docenia tego, karmiąc dziecko o każdej porze dnia i nocy, zwłaszcza, gdy maleństwo płacze i grymasi. Może to być przyczyną poważnych chorób żołądkowych, zaburzeń nerwowych i bezsenności. Normalne, zdrowe dziecko w pierwszych trzech miesiącach powinno jadać 6 razy na dobę, co trzy godziny i to w ściśle oznaczonych godzinach. Trzeba bardzo niedługiego czasu, kilku dni zaledwie, aby dziecko przyzwyczaiło się do wyznaczonych na karmienie godzin, a wtedy wszystkie trudności ustają, dziecko samo się budzi, gdy nastaje pora karmienia, noc od 9 wieczór do 6-ej rano przesypia spokojnie.

Na arkuszu wzorów podajemy zegar, wskazujący godziny karmienia, snu, spaceru i kąpieli dziecka w wieku do 3 miesięcy. Radzimy bardzo podkleić ten zegar, przybić go nad łóżeczkiem i ściśle stosować się do wskazanych godzin. Ułatwi to matce systematyczne odżywianie niemowlęcia, bo jakże łatwo przy innych zajęciach domowych zapomnieć, o której godzinie należy maleństwo nakarmić!

Kąpiel wyznaczona jest przed ostatniem karmieniem, bo jest to pora najdogodniejsza dla dziecka głównie ze względu na możność rozszerzenia spaceru. Często bardzo niema ustalonej pory na kąpiel dziecka, a stosuje się ją do innych zajęć domowych. Jest to tylko pozorne ułatwienie, a w rezultacie przy takim systemie kąpiel dziecka zawsze „wchodzi w drogę“, jest nie na czasie, sprawiając matce niepotrzebny kłopot. O ile zaś kąpiel jest nieodwołalnie o jednej i tej samej godzinie, nie wprowadza zamętu do ogólnego trybu zajęć domowych i zajmuje najmniej czasu.

Dziecko maleńkie, do 3 miesięcy należy wyprowadzać na powietrze podczas najcieplejszej pory dnia, t. j. między 12-ą a 3-ą po południu. Naturalnie w lecie dziecko, nawet maleńkie, powinno być możliwie cały dzień na powietrzu.

O ile lekarz poleci karmić dziecko tylko 5 razy dziennie, t. j. co 3½ godziny, to można przerysować ten zegar, wyznaczając godziny karmienia na g. 6 rano, 9½, 1, 4½ i 8. Wtedy przerwa nocna wyniesie 10 zamiast 9 godzin. W ten sam sposób można w razie potrzeby w zegarze robić inne zmiany.

Zegar nasz ma za zadanie wprowadzenie ładu w życie dziecka od pierwszych chwil jego życia. Ładu, który jest podstawą równowagi fizycznej, a potem i duchowej. Dlatego od czasu do czasu będziemy podawali zegary, regulujące rozkład dnia dla dzieci coraz starszych.

TREŚĆ NUMERU.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia Rotacyjna, Marszałkowska 148.